Ab heute kränkt mich niemand mehr

Die Psychotherapeutin Doris Wolf zeigt Ihnen,

- wie Kränkungsgefühle entstehen,
- wie Sie sich vor seelischen Verletzungen schützen können und
- wie Sie mit Kritikern und »Giftmischern« umgehen können.

Mit einer positiven Suggestion zum Loslassen alter Kränkungen: CD4

Doris Wolf

Ab heute kränkt mich niemand mehr

101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen

Weltbild

»Sie haben Einflussmöglichkeiten. Sie sind nicht das hilflose Opfer anderer Menschen.«

Doris Wolf

Die Autorin

Dr. Doris Wolf ist Psychotherapeutin mit mehr als 25 Jahren Berufserfahrung. Heute wie vor 25 Jahren fasziniert es sie, wie es Menschen gelingt Probleme zu lösen und andere Wege zu gehen. Und sie ist dankbar, wenn sie Ihnen dabei auf vertrauensvolle Weise helfen kann. Wenn Sie Frau Wolf zu Ihren persönlichen Erfahrungen mit dem Hörbuch schreiben wollen: Doris Wolf, PAL-Verlag, Am oberen Luisenpark 33, D-68165 Mannheim, www.doriswolf.de.

Die Sprecher

Rahel Comtesse, 1967 in Heidelberg geboren, arbeitet als Schauspielerin und Sprecherin für Funk und Fernsehen. Seit 2002 steht sie mit wechselnden/verschiedenen Chanson-Kabarett-Programmen auf der Bühne. *Peter Veit* ist seit 1989 Sprecher beim Bayrischen Rundfunk und hat u.a. in »Die Stimme des Hörers« (ARD-Hörspiel des Jahres 2002) und »Wunderwelt Wissen« (Pro7) als Sprecher mitgewirkt.

Zum Hörbuch

Das Hörbuch beruht auf einer gekürzten Fassung der gleichnamigen Buchausgabe »Ab heute kränkt mich niemand mehr«, in der Sie weitere Tipps und Übungen finden können. Es ist bei Weltbild erhältlich: *www.weltbild.de*

Ab heute kränkt mich niemand mehr

Inhalt

CD 1 Laufzeit 77:54

Einleitung Track 1

Teil I: Kränkung und emotionale Verletzung verstehen

1. Kapitel: Kränkung – was ist das eigentlich? Track 4
2. Kapitel: Wo stehe ich im Augenblick? Track 6
   Fragenkatalog: Wo sind meine wunden Punkte?
3. Kapitel: Warum bin ich verwundbar? *Das ABC der Gefühle* Track 9
4. Kapitel: Meine Empfindlichkeit – kann ich Sie auch positiv sehen? Track 16
5. Kapitel: Meine Empfindlichkeit – was beschert sie mir an Nachteilen? Track 17

CD 2 Laufzeit 74:16

6. Kapitel: Das Verhalten anderer: Warum tun sie mir so etwas an? Track 1

Mein Aktivitätsplan*

für die nächsten 4 Wochen für die Zeit vom ..... **bis** .....

Mein Ziel: .....

Ich möchte .....

.....

Meinen **Körper** möchte ich beeinflussen, indem ich .....

.....

Meine **Gedanken und Phantasien** möchte ich beeinflussen, indem ich .....

.....

.....

Mein **Verhalten** möchte ich folgendermaßen verändern: .....

.....

.....

Mit **Steinewerfern** möchte ich umgehen, indem ich .....

.....

.....

Mit **Kritik** möchte ich umgehen, indem ich .....

.....

.....

Mein alte Kränkungserfahrung möchte ich **loslassen**, indem ich .....

.....

.....

* Mehr zum Aktivitätsplan auf CD 4 Track 13. Zum Ziel CD 2 Track 3; zu den Strategien CD 2 und 3; zu Steinewerfern und Kritik CD 4 Track 1; zum Loslassen alter Kränkungen CD 4 Track 5.

Hinweis
Die Ratschläge dieses Hörbuches sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft worden, beide können jedoch keine Garantie geben und schließen jede Haftung für Personen- Sach- und Vermögensschäden aus. Bitte wenden Sie sich bei ernsthaften Beschwerden unbedingt an Ihren Hausarzt oder einen Psychotherapeuten.

Copyright
Copyright des Hörbuchs © 2006 by Verlagsgruppe Weltbild GmbH, Steinerne Furt 67, D-86167 Augsburg
Copyright des Buches © 2003 by PAL Verlagsgesellschaft mbH, Mannheim
Projektleitung, Redaktion und Regie: Götz Fuchs, Augsburg
Produktion: Plan 1, München
Toningenieur: Nicki Schuster/Plan 1
Umschlaggestaltung: Atelier Lehmacher, Friedberg
Gesamtherstellung: kdg mediatech AG, Haus Nr. 91, A-6652 Elbigenalp
Printed in Austria
ISBN 978-3-8289-4972-0

2008 2007
Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Ausgabe an.

Doris Wolf

Ab heute kränkt mich niemand mehr

101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen

Gelesen von Rahel Comtesse und Peter Veit

Weltbild

Ab heute kränkt mich niemand mehr: Strategien der Bewältigung (Teil 2)

Strategien zur Beeinflussung des Körpers, der Gedanken und des Verhaltens

Körperliche Strategien
- ▶ Hilfreiche Körpersprache CD 2 Track 8
- ▶ Verändern Sie Ihren Atemrhythmus CD 2 Track 9
- ▶ Anleitung zur Bauchatmung CD 2 Track 10
- ▶ Anleitung zur Spontanentspannungstechnik CD 2 Track 11
- ▶ Entspannen Sie gezielt Ihre Muskeln CD 2 Track 12

Strategien zur Veränderung meiner Gedanken und Phantasien (mentale Stategien)
- ▶ Meine Grundeinstellungen ändern CD 2 Track 14
- ▶ Typische Denkfehler und hilfreiche Fragen CD 3 Track 3
- ▶ Die Phantasie ist Ihr Verbündeter: Spielfilmübung CD 3 Track 7
- ▶ Gedankenstopp CD 3 Track 8
- ▶ Zeitreise CD 3 Track 9
- ▶ Immunisierungsübung CD 3 Track 10
- ▶ Vorstellungsübung CD 3 Track 11

Verhaltensstrategien
- ▶ Zeit gewinnen CD 3 Track 14
- ▶ Gezieltes Nachfragen CD 3 Track 15
- ▶ Teilen Sie Ihren Eindruck, Ihre Sichtweise, Ihre Gefühle mit CD 3 Track 16

Teil II: Strategien der Bewältigung: Wie kann ich besser mit dem Verhalten anderer klarkommen?

7. Kapitel: Welches Ziel will ich mir auswählen? Track 3
8. Kapitel: Wie kann ich positiv auf meinen Körper einwirken? *Körperliche Strategien* Track 6
9. Kapitel: Wie kann ich wieder ins seelische Gleichgewicht kommen? *Mentale Strategien* (Teil 1) Track 13

CD 3 Laufzeit: 75:05

9. Kapitel: Wie kann ich wieder ins seelische Gleichgewicht kommen? *Mentale Strategien* (Teil 2) Track 1
10. Kapitel: Wie kann ich mein Verhalten steuern? Track 13

CD 4 Laufzeit: 68:08

11. Kapitel: Wie schütze ich mich vor »giftigen« Menschen und vor Kritik? Track 1
12. Kapitel: Loslassen alter Kränkungen Track 5 *Eine positive Suggestion zum Loslassen* Track 11
13. Kapitel: In der Rolle des Kränkenden Track 12
14. *Mein Aktivitätsplan:* Was ich tun möchte, wenn ich mich gekränkt fühle Track 13

Ab heute kränkt mich niemand mehr: Strategien der Bewältigung (Teil 1)

Damit Sie erfolgreich Ihr Verhalten ändern, raten wir Ihnen wichtige Erkenntnisse und Erfahrungen aus diesem Hörbuch in einem *Arbeitsbuch* zu notieren. Darin können Sie festhalten, was Ihre wunden Punkte (noch) sind, Sie verstehen Ihre alten Verhaltensmuster mit Hilfe des ABC der Gefühle, und Sie formulieren mit Hilfe des Arbeitsbuches Ziele und Strategien für Ihren persönlichen Aktivitätsplan.

Fragenkatalog: Wo sind meine wunden Punkte?*

Frage 1: Bei welchen Personen bin ich schnell gekränkt?
Frage 2: Erinnern mich diese Personen an eine Person aus meiner Vergangenheit?
Frage 3: Was müssen diese Menschen tun, damit ich mich verletzt fühle?
Frage 4: Gibt es bestimmte Redewendungen, auf die ich grundsätzlich empfindlich reagiere? Welche?
Frage 5: Gibt es ein bestimmtes Verhalten, auf das ich grundsätzlich empfindlich reagiere? Welches?
Frage 6: Wenn der andere sich in dieser Art und Weise verhält, was denke ich dann über ihn?
Frage 7: Was denke ich dann über mich?
Frage 8: Wie verhalte ich mich unmittelbar in dieser Situation dem anderen gegenüber?
Frage 9: Wie fühle ich mich unmittelbar in dieser Situation?
Frage 10: Was spüre ich unmittelbar in dieser Situation in meinem Körper?
Frage 11: Wie verhalte ich mich später dem anderen gegenüber?
Frage 12: Wie gehe ich mit der Erinnerung an den Vorfall um?
Frage 13: Was tue ich gewöhnlich, um mich zu beruhigen und die Kränkung zu überwinden? Was sind meine Bewältigungsstrategien?
Frage 14: Welche Ereignisse in meinem Leben haben mich besonders gekränkt?
Frage 15: Kann ich diese Ereignisse heute anders sehen? Wenn ja, wie sehe ich sie heute?
Frage 16: Haben diese Ereignisse auch etwas Positives in meinem Leben bewirkt? Wenn ja, was genau?
Frage 17: Gibt es Personen, die ich generell meide, aus Angst davor, verletzt zu werden? Wenn ja, welche?
Frage 18: Vermeide ich bestimmte Verhaltensweisen aus Angst vor Verletzung?
Frage 19: Was wünsche ich mir in den Situationen, in denen ich mich gewöhnlich verletzt fühle, von meinem Gegenüber?

* Mehr zum Fragenkatalog auf CD 1 Track 7

Das ABC der Gefühle*

A ► Situation: Was passiert?

B ► Bewertung: Wie denke ich darüber? Was bedeutet das für mich?
Die Überprüfung der Bewertung: Entspricht der Gedanke den Tatsachen? Wo sind die Beweise? Hilft mir der Gedanke, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es gerne möchte?

C ► Gefühle, körperlichen Reaktionen und Verhalten:
Wie fühle ich mich körperlich und seelisch? Was tue ich?

* Mehr zum ABC der Gefühle auf CD 1 Track 9, CD 3 Track 3